

健康を育てる会・流山だより

第43号 2016.12 発行 責任者 金田繁司

栄養学の導入なしに

医学の近代化はない

日本の医師は栄養に関心が薄く、栄養は栄養士任せであり、栄養士はカロリー計算と厚生労働省の指導に忠実にメニューを作ることだけに明け暮れている。健康が日常の食生活に大きく左右されるものである以上、病身になるか否かは本人の意識にかかっていると云える。

私は（健康問題に対して言われる）「自己管理」と「自主管理」では違うと考えている。「自己管理」が「普段から健康に留意した生活を心がける」という程度の意味だとしたら、「自主管理」は、より主体的に「自ら健康を作っていく」ということになる。自己管理は、その気になれば誰でもできるが自主管理を行うには、それなりの知識が必要となる。その為には正確な情報を深く勉強しなければいけない。以上の教えは分子生物学の立場から「医学常識は嘘だらけ」の著者、三石 巖先生の意見である。

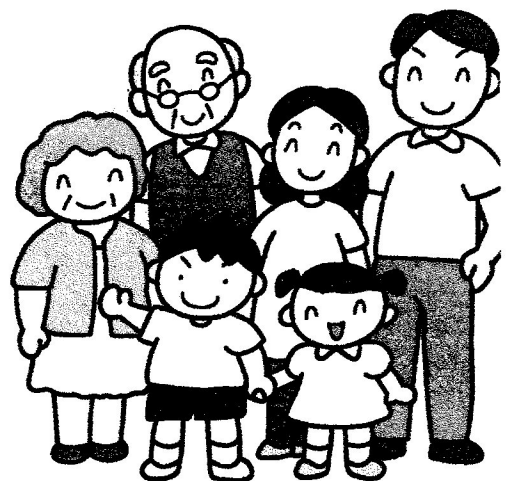
私達会員は「健康を支える栄養学」という宝物を利用して「健康の自主管理」を行っていくわけではありませんか。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

「健康を支える栄養学」

大人も子どもも
やる気の出る
「正しい食生活」
知っていますか！



29年1月19日（木） 学習会に参加しませんか
場所：中央公民館 講義室（詳細は、p4.）

食中毒防止のお願い

冬場から春先にかけては食中毒が発生する季節となりますが、この冬は特にノロウイルスが各地で発生しており、大流行する兆しが見られるとのことです。十分な注意、対策が必要です。

食中毒防止の為に次のことを守っていただくよう皆様のご協力を、お願いいたします。

- 一、外出先から戻った時には手洗いと、うがいをし、調理を始める前にも必ず手洗いをして下さい。
- 二、トイレ使用後は石鹸で念入りな手洗いを励行してください。
- 三、万が一、本人や同居の家族の方に下痢や吐き気が発生した時は、調理実習の出席を、ご遠慮下さい。欠席の連絡を、お願いします。

市民祭りに参加

十月三十日に開催された市民祭りに、この会として初めて参加しました。

“健康についてのアンケート”を取って欲しいとの市からの依頼もあり、次のような内容のアンケートを実施しました。

1. 正しい食生活を知っていますか。
2. 睡眠について
- ① 何時に寝ていますか
- ② 何時に起きますか
3. 食事について
- ① 朝食は食べていますか。
- ② 重点的な食事はどれですか。
- ③ 三食均等、朝食、昼食、夕食
- ④ 栄養のバランスを考えた食事をしていきますか。
- ⑤ タバコを吸いますか。
- ⑥ NPO法人・健康を育てる会・流山を ご存じですか。

このアンケートは現在集計中ですが、やはりというか、夕食に重点を置いておられる方が数多く見受けられました。私達を取り組んでいる活動を、より多くの方々に知っていただき、少しでも仲間を増やして、健康都市・流山を目指したいと思いました。

皆さん、お友達や知り合いの方を誘って、会の活動を更に広げましょう。



健康体の4つのサイン

健康の山と病気の山は、すそ野でつながっていると考えるとよい。

健康の山の頂上のサインは

「快食・快眠・快便・心の輝き」四つである。

快食とは

朝食から“おいしい”
と思つてしっかりたべられること

快眠とは

寝つきもよく、目覚めもよいこと

快便とは

朝食の前にお通じのついでにしていること。

心の輝きとは

暗いと不平を言う前に、進んで灯りをつけられること、を意味する。

健康の山の頂上にいると、いつも穏やかな心が宿り、明るく振る舞えるので笑顔も多く、根気や集中力もよく、判断力も冴える。

山を下るにつれて不定愁訴が出現し、その数を増す。日々チェックして、望ましい状態を保つ努力が欠かせない。

健康を支える栄養学（概論）佐藤和子医師



後期基礎講座参加者の感想

高宮 英夫

この講座は健康を考えるのに役立つと思います。特にビデオ鑑賞は九月二十六日の「環境と生命体」から見て、毎回、非常に役に立っています。自分のパソコンでも見られることが分かり感謝しています。少しずつ勉強して行くことが大切であると思います。朝昼晩の食事を、どういう風にするか等、自分の生活に役立てていますが、食品の研究は、これから良く勉強したいと思っています。



60才 男性

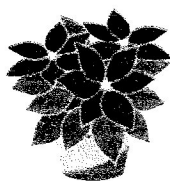
この講座を広報「流山市だより」で知り、初めて受講しました。

これまでは好きな物を食べ、減塩や油を少なくすることぐらいで、大雑把な感じでしたが、今回、身体に必要な栄養素を三食バランス良く取ることの大切さを知り、又、一日のリズムを理想の形に近づけることの大切さを学びました。

イーチミールパーフェクトと生活リズムを良くしていきたいと思っています。

50才 女性

今回の講座は流山市の広報で知りまして、初めての参加ですが、とても丁寧にご指導いただきまして有難うございました。今まで、なるべく身体に良い物を食べようと思っただけでしたが、糖質制限や他のダイエット法も気になったりして三食のバランスも栄養のバランスも余り良くなかったことに気付きました。これからは「イーチミールパーフェクト」を意識して、バランスの良い食生活を心がけたいと思います。



守田 弥香

毎回、見せていただくビデオも、とても興味深く、又、何度か見たいと思いました。

栄養素を考えた食生活は、やっているように見えて、実際は日々の生活に追われ、その時に出来上がった献立で過ごしてきました。

私達の身体は食事（口に入れる食べ物）で、できていると分かっているつもりでしたが、改めて赤群から肉を摂る事の必要性を感じ

ました。早速、実践への一步を踏み出したと思います。

今回の教室では、お話をして下さる先生を初め、会の皆さんが、とても親切にアドバイスして下さったり、声を掛けて下さったり、とても温かく、有難く感じました。初めの一步にチャレンジしたいと思っています。（冷蔵庫に常備の物を増やしたいと思います。）

有難うございました。



藤崎 英夫

毎日の生活と、その中での食べることは余り考える事もなく過ごしてきました。これと言った目安もなく、どうしたら良いか漠然と思っていましたので、今回、広報を見て、この講座に参加させていただきました。講座の中で、特に水耕栽培でのトマトのビデオが深く印象に残りました。

又、講義での睡眠、食事の目安値、実習、ビデオは今までの生活の歯止め、そして、これからのメリハリを絞るのに生かしてまいります。

有難うございました。

佐藤和子医師講演会

佐藤和子先生の講演会を平成二十九年六月二十四日(土)に決定いたしました。
是非、会員の皆様この日は予定を入れな
いで下さい。

お友達にも今から声をかけて誘っておい
て下さい。

佐藤和子先生のお話は時間が足りない位で、
自分自身にいろいろなこと考えるチャンス
を下さいます。

皆様のご希望もお聞かせ下さい。



*** 新年会 柳家**

日時 二十九年一月十九日

十二時三十分 ~ 十四時

参加費 二千五百円

おだやかな初春を皆さまとお祝いしたい
と思います。

是非、皆様の参加をお待ちしています。

一月十五日までに御願いたします。



*** 学習会 中央公民館 講義室**

一月十九日(木)

二月九日(木)

三月十六日(木)

十時~十二時

参加費 無料

一時より三時三十分迄

毎月、富田保健師の個人相談もお受け
致しております。ご利用下さい。



これからの予定

*** 東部公民館 試食会**

一月二十日(金)

二月十五日(水)

三月三十一日(金)

参加費 千円

多目的室

予定日が変更になっております。ご確認
の上お申し込み下さい。

十二時より食事を始めますので少し早
めにお集まり下さい。

お申し込みお待ちしております。

TEL 080-5643-2779

*** 調理実習**

二月三日(水)

二月十四日(金)

二月十七日(火)

二月二十二日(水)

三月三日(金)

三月十四日(火)

三月十七日(金)

三月二十二日(水)

いずれも午前十時から午後一時まで

少しお早めにお集まりください。

毎月メニューを替えて月四回各公民館にて

調理実習を行っております。

参加費 八百円



いつもご協力をいただきましてありがと
うございます。

これからも皆様のお力添えをお願い申し
上げます。

我が家の献立を作りご家族の健康を育て
ていきたいと思います。

健康で良い年をお迎えください。

役員一同